



UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
"Pasión por  
Educar"

TEMA: ENSAYO

DOCENTE: LIC.ANA ESTELÍ HIDALGO MARTÍNEZ



ALUMNA: ANA ESTRELLA PÉREZ SÁNCHEZ

MODULO: MODELOS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

CARRERA: PSICOLOGÍA

MODALIDAD: SÁBADOS

CUATRIMESTRE: 7mo

FECHA DE ENTREGA  
05/12/20



## INTRODUCCIÓN

La psicología es parte fundamental de en la vida ya que forma parte importante de ella no obstante recalcar que la vida está constituida por muchas emociones y estas nos rodean de manera diaria, estas emociones pueden ser la ira, la tristeza, amor, miedo y en ocasiones el miedo va a acompañada de ansiedad y fobias como a la soledad o morir, mismas emociones que se está viviendo en esta contingencia por el Covid-19, situación que parecía que nunca existiría y esto hace poner a todos los seres humanos en dicha situación es por ello que hablaremos en este ensayo sobre el Covid-19 y como la psicoterapia toma un papel sumamente importante en esta contingencia, es por ello considero una oportunidad de conocer más a fondo la vida y situación psicológica que marco historia entre personas junto con su familiares desde niños de muy corta edad hasta adultos mayores que a continuación te presentamos.



## DESARROLLO

El Covid-19 es una enfermedad que como bien se sabe es una enfermedad que puede ser mortal y que afecta no solamente a adultos mayores si no que toda la población en general pero que los mas vulnerables en efecto son los adultos mayores de 60 años y niños pequeños ya que sus funciones respiratorias son las más afectadas por la edad y porque sus defensas son más bajas, cabe recalcar que no solo es la enfermedad si no la situación vivida en este momento, han sido muchas las perdidas que se han tenido a nivel mundial sabemos que la situación no se presta para salir o visitar a los seres que mas amamos ahora bien ¿ imaginas a esas personas que tuvieron una o muchas perdidas en su familia? que niquiera tuvieron la oportunidad de poderse despedir de ellos, o que niquiera ¿han podido vivir su duelo, el trauma psicológico por la situación aun esta presente y aun esta pero muchas personas trataron de ocultar su dolor, pero en un proceso de tiempo emocionalmente va a perjudicar su estado anímico manifestándose en la conducta de la persona, es por ello que la psicoterapia se basa en el área de la salud mental y emocional, porque el ser humano esta compuesto por emociones y en el sentir, esta situación que estamos viviendo además de perdidas y descontrol total y perdida de comunicación física también ha dañado las relaciones emocionales, como el trabajo, esto hace que todos en general caigamos en una ansiedad desesperada en algunos casos podría ya llamarse un trastorno debido al estrés, por ello que el papel principal que debe tomar un psicólogo es la psicoterapia muchos de ellos han implementado las psicoterapias online, es un desafío que hoy en día tenemos que vivir pero es necesario, es que la necesaria distancia y aislamiento social a la que estamos la mayoría obligados nos ha llevado a tener que utilizar vías tecnológicas como este caso los psicoterapeutas ya que son indispensables en esta situación, para comunicarnos y atender a las necesidades psicológicas de los pacientes, existen diferentes medios de adaptación como son las plataformas ,zoom, FaceTime,

celular, entre muchos más y cada uno psicoterapeuta decide con que trabajara mejor con sus pacientes, recordemos para otros es más difícil, pero es importante fomentar la comunicación para que el ser humano pueda interactuar y no pierdan contacto con sus seres queridos no necesariamente tiene que ser en físico ya que la pérdida de interacción social puede tener afecciones emocionales, los psicoterapeutas en estos momentos son los ya que principalmente lo que esta causando el Covid es estrés, recordemos que a pesar de saber las medidas necesarias para no contagiarnos estamos propensos a serlo, pero tampoco es bueno vivir con miedo todo el tiempo que impidan no poder conciliar el sueño incluso pérdida de apetito, la labor del terapeuta es que la situación por la que estamos atravesando sea mas amena y mas llevadera y sobre todo aprender a vivir con ello y adaptarnos sin que perjudique la situación emocional, aprender a sobre llevar un duelo para llegar a la aceptación, no obstante en el proceso del Covid su labor es identificar el problema, motivar a los pacientes con Covid o sin Covid para que la persona tenga optimismo, entusiasmo para que cuando pase todo esto a pesar de todo tenga la seguridad y confianza de salir sin contaminar su mente y a las personas que los rodea por miedo a salir teniendo algún trastorno y mencionar que nada es para siempre que el fracaso no es fatal, que lo realmente cuenta es el valor para continuar.



## CONCLUSIÓN

En conclusión sabemos que el tema es demasiado extenso y que hay muchas dudas, curiosidad e incluso preguntas que se quedan al aire sin respuesta alguna , pero para mí es uno de los temas más interesantes hasta hora, aunque bastante desconcertante ya que la mayoría de las personas tuvieron pérdidas o padecieron de la enfermedad, pero sabemos que todo ser humano necesita de ayuda ya que cualquier proceso de aceptación o cambio es un patrón que genera alguna conducta positiva o negativa en este caso para todos fue negativa y cuando el ser humano tiende a presentar dichas situaciones es importante tener la mente y los pensamientos sanos y saber llevar la situación y así poder ayudar a los familiares y no ser un peso más y dejar que las cosas fluyan es por ello que considero que la psicoterapia para esta contingencia es muy importante y que las personas que aún no han recurrido a ello es buena idea que lo hagan que todo ser humano necesita un terapeuta la psicoterapia puede cambiar la vida y la situación en la que te encuentras hace que tu vida se más llevadera y cambias de una perspectiva a otra, recordemos que la vida se trata de disfrutarla lo más que podamos ya que es una ruleta de juego es, y que mejor que tener una mente sana acompañada de amor y cariño por los demás, es por ello que me despido con esta frase .

**“Muchos de nosotros no estamos viviendo nuestros sueños porque tememos vivir nuestros miedos” -Les Brown.**

# Bibliografías

(Cienfuegos, 2020)

(William Ramírez\*; Stefano Vinaccia\*\*; Gustavo Ramón Suárez, 2020)

(EFPA, 2020)